

# Tanzen Sie sich fit!

Draußen duftet es nach Frühling, und Sie möchten am liebsten tanzen vor Glück? Tolle Idee! Denn Tanzen macht nicht nur Spaß – es macht auch fit! Tanzen trainiert Ausdauer und Muskeln und zaubert ganz nebenbei noch eine schöne Figur. Also: Machen Sie mit, und suchen Sie sich Ihren neuen Lieblings-Tanz aus!



**Modern**



## NIA

**Was ist NIA?**

NIA ist ein ultramoderner Tanzstil. Er vermischt total verschiedene Elemente zu einer einzigen Choreografie: Jazz Dance wird gemixt mit asiatischer Kampfkunst, Yoga und heilenden Techniken wie Feldenkrais. Toll: Es bleibt viel Platz für freie Tanzfiguren und die eigene Kreativität!

**Wer hat es erfunden?**

Erfunden wurde NIA in Amerika: Debbie und Carlos Rosas haben den Tanzstil 1983 kreiert und immer weiter perfektioniert. Der Begriff „NIA“ steht für „neuromuskuläre integrative Aktion“. Zugegeben: Das klingt ziemlich sperrig! Und eigentlich ist gerade das Gegenteil gemeint: Beim NIA geht es nicht um Perfektion, sondern um Lebensfreude, Loslassen und die Liebe zum eigenen Körper.

**Für wen ist NIA geeignet?**

NIA ist für alle Anfänger geeignet! Auch wer sich bisher nicht ans Tanzen herangetraut hat oder vielleicht ein bisschen aus der Form ist, kann sofort loslegen. Getanzt wird barfuß zu Elektro- und Ethno-Pop-Musik!

**Infos:** Kurse findet man deutschlandweit unter [www.nianow.com](http://www.nianow.com), tolle Workshops gibt es unter [www.anniann.de](http://www.anniann.de)



**Feurig**



## Zumba

**Was ist Zumba?**

Zumba ist ähnlich wie ein Aerobic-Kurs – nur: getanzt wird zu heißen lateinamerikanischen Rhythmen. Dafür werden z. B. Schritte und Musik aus Salsa, Samba, Merengue, Mambo, Hip-Hop und Bauchtanz gemixt. Allein durch die Musik ist gute Laune garantiert!

**Wer hat es erfunden?**

Der Legende nach entstand Zumba in den 90er-Jahren aus reinem Zufall: Der kolumbianische Fitness-Trainer Alberto Perez hatte die Musikkassette für seinen Aerobic-Kurs vergessen und improvisierte kurzerhand mit Salsa- und Merengue-Musik. 2001 ließ er sich den Namen „Zumba“ als Marke schützen. Inzwischen gibt es Zumba-Spezial-Programme für Kinder, Senioren, für Aqua-Fitness und für den Stepper.

**Für wen ist Zumba geeignet?**

Wer Latino-Sound und Partys mag, wird Zumba lieben! Grundsätzlich ist Zumba für jedermann geeignet. Von Vorteil ist, wenn man mit den typischen Schritten von Salsa & Co. schon ein wenig vertraut ist.

**Infos:** Kurse plus einen riesigen Fan-Shop für Musik, Kleidung und vieles mehr findet man unter [www.zumba.de](http://www.zumba.de)



**Indisch**



## Bollywood Dance

**Was ist Bollywood Dance?**

„Bollywood Dance“ ist eine ziemlich bunte kulturelle Mischung: Indischer Volkstanz („Bhangra“) wird kombiniert mit arabischen Einflüssen und westlichem Pop, Hip-Hop und Jazz Dance. Typisch: die traditionellen indischen Handstellungen. Sie werden „Mudras“ genannt.

**Wer hat es erfunden?**

„Bollywood“ ist eine augenzwinkernd gemeinte Wortschöpfung aus „Bombai“ und „Hollywood“. „Bollywood“ bezeichnet die indische Filmindustrie, die typische Unterhaltungsfilm produziert. Sie alle haben eins gemeinsam – nämlich die witzigen Tanzeinlagen! Dieser „Bollywood Dance“ ist in Indien extrem populär. Jetzt ist der Trend auch nach Europa geschwappt!

**Für wen ist Bollywood Dance geeignet?**

Für echte Fans der indischen Bollywood-Filme natürlich! Aber auch für alle, die Exotik und die bunte indische Kultur lieben. Übrigens: Zur stilechten Tanzkleidung gehören – ähnlich wie beim Bauchtanz – bunte Tücher, Armreifen und Fußglöckchen!

**Infos:** Bollywood Dance ist keine geschützte Marke und wird darum vielfach angeboten, z. B. in Volkshochschulen oder unter [www.bollywood-arts.com](http://www.bollywood-arts.com)



**Klassisch**



## Ballett

**Was ist Ballett?**

Ballett ist der klassische Bühnen-Tanz schlechthin! Natürlich braucht es für eine Karriere als Ballerina jahrelanges hartes Training. Aber: Auch als erwachsene Hobby-Tänzerin darf man sich an den typischen Übungen wie Spagat oder Kniebeugen („Plié“) versuchen. Neu ist auch das Ballett-Workout bzw. „A.E.R.o Ballet“. Hier wird Ballett mit Pilates, Yoga und Stretching zum Fitness-Training gemixt.

**Wer hat es erfunden?** Beim klassischen Ballett denkt man an Tschaiwskys wunderschönes „Schwanensee“. Aber das Ballett ist viel älter: Die Ursprünge gehen bis ins 15. und 16. Jahrhundert zurück. Ballett-Workout hingegen ist ein nagelneuer Trend. Bei diesem Fitness-Programm geht es sportlicher zu als im Ballettsaal!

**Für wen ist Ballett geeignet?**

Natürlich für alle, die klassische Musik lieben und die schon als Kind von einem Leben als Primaballerina geträumt haben! Außerdem eignet sich Ballett für alle, die sich eine schöne Haltung wünschen! Wer eher Wert auf Spaß und Fitness legt, für den eignen sich die Workout-Programme.

**Infos:** Erwachsenen-Ballett für Anfänger wird von vielen Ballettschulen angeboten. Das Ballett-Workout gibt es in Fitness-Clubs und unter [www.jessicamentrup.de](http://www.jessicamentrup.de)



Fotos: Thinkstock, dpa, darkfeya – fotolia, Val Thoeirmer – fotolia, Jeff Stewart Photography für [www.nianow.com](http://www.nianow.com), [www.anniann.de](http://www.anniann.de)